

NEDĚLNÍČEK 4.10.2020

TÉMA: HRANÍ PRO ZDRAVÉ SPANÍ

Zdravé vaření: PODZIMNÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA

1) Co budeme potřebovat – 4 porce

- 300 gramů brambor, nakrájených na kousky
- 1 rajče, rozkrojené napůl
- 80 gramů cibule nakrájet na co nejmenší kousky
- 1 stroužek česneku
- 100 gramů mrkve na kousky
- 100 gramů květáku na kousky
- 100 gramů póru na kousky
- Snítky petržele
- ½ čajové lžičky soli, dle chuti
- ¼ - ½ čajové lžičky pepře, mletého, dle chuti
- 600 gramů vody, dle chuti
- 20 gramů másla
- Zeleninový bujón
- Olivový olej - lžíce

2) Postup

- Na olivovém oleji osmahneme cibuli
- Poté přidáme všechnu zeleninu a prolisovaný česnek, chvíli osmahneme na oleji
- Přidáme 600 g vody a kostku zeleninového bujónu
- Přidáme brambory
- Osolíme, opepříme
- Polévku na mírném plamenu 20 minut povaříme
- Poté odstavíme ze sporáku a ponorným mixérem vše rozmixujeme do hladka
- Přidáme máslo a znovu rozmixujeme
- Osolíme, opepříme dle chuti
- Dáme na talíř a ozdobíme petrželkou
- Dobrou chuť 😊

